

## Среда



У кого есть возможность бежим 3-4 км

1) разминка 12-15 мин+ растяжка 10 мин

2) школа бокса:

шагаем в перед с ударами левой в стойку, правой в стойку; шагаем в перед через уклоны; шагаем в перед и бьем одиночные и двойки после уклонов; шагаем в перед и бьем удары под разноимённую ногу; спиной под наименую ногу 6 мин

3) передвижения с  5 мин

4) защиты и контратаки от  (встаём к стене, просим чтоб вам покидали  в голову) 3 мин

5) в имитации у зеркала 15 мин (побили, отдохнули):

а) все защиты у зеркала (уклоны, отбивы, подставки, нарки, шаг назад, подсесть под удар)

б) в атаке любой одиночный удар

в) в ответ любой одиночный

г) в атаке двойка или тройка

(не забываем всю работу выполняем через переднюю руку, завязка боя готовить и дернуть соперника перед атакой и перед защитным действием)

д) у кого есть снаряд дома, 10 мин закрепляем, что делали у зеркала



е) ОФП: ноги пружинки выпрыгиваем в верх как можно выше с ударами 10 раз - 3 подхода;

Ноги пружинки выпрыгиваем из полу приседа 10 - 3 подхода;

Ноги пружинки колени к груди 10 - 3 подхода

Заминка, растяжка, пресс

## Пятница:

- 1) Разминка 10-12 мин + растяжка 10 мин
- 2) Передвижение с  4 мин
- 3) одной рукой кинули мяч  в стену, другой поймали
- 4) в имитации у зеркала (с гантелями 0,5-1 кг - 3-5 серий ударили, положили и тоже самое без них (при наличии):
  - а) любой одиночный и двойка в атаке, через 1-2 мин выход с ударом или ударами
  - б) в ответ 1-2 удара, через 1-2 мин развитие
  - в) 3-4 удара в атаке
  - г) сайт степы или на отходе пробиваем 2-3 удара, через 1-2 мин добавляем подхват (работаем 20 мин с самостоятельным отдыхом)
- 5) отжимание 4 подхода по 30 раз, турник 4 подхода по мах
- 6) скакалка 10 мин
- 7) заминка, растяжка, пресс на мах